

給食だより

平成25年7月発行

末広保育園

梅雨があけて、いよいよ本格的な夏になりました。暑い日が続くとからだの機能も低下し、食欲もおとろえがちになります。規則正しい生活と、1日3回の食事をしっかりとって暑さに負けない体をつくりましょう。

今月の旬の食材は・・・

2日：冬瓜とツナの煮物に登場しました♪

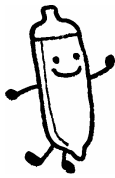
冬瓜



夏に収穫されるのに「冬瓜(とうがん)」という名前がついたのは、冬まで保存できたことからだといわれます。冬瓜はほとんどが水分ですが、ビタミンCが多く、夏の健康維持に役立ちます。「体を冷やし熱を冷ます」効果があるとされ、体のむくみにもよいといわれます。

16日：オクラのおかか和えで登場します♪

オクラ



「オクラ」といえば、切ったときに出てくるネバネバが特徴です。このネバネバを生む成分の1つに「ムチン」という物質があります。「ムチン」はたんぱく質の消化・吸収を助けてくれるため疲労回復に効果があります。また、粘膜を潤し、胃壁を保護するはたらきもあります。

すいか



給食やおやつにすいかが登場します♪

すいかの果肉には、抗酸化作用のあるカロテンとリコピン、利尿作用のあるカリウムが含まれています。果肉で甘いのは、真ん中とつるのそばと種のまわりです。収穫直後がいちばん甘くおいしいので、入手したらなるべく早く食べましょう。

夏の食生活、こんなところに気をつけて！

朝ごはんをしっかりと食べよう！



朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物のおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

こまめな水分補給を心がけよう！



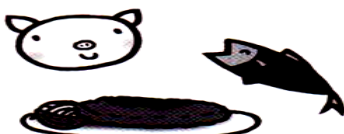
夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつとる」です。ふだんは水や麦茶などとするのがよいでしょう。

夏野菜をたっぷり食べる！



夏の太陽を浴びて育った夏野菜はビタミンや無機質(ミネラル)がいっぱいです。水分も多く、「食べる水分補給」にもなります。

肉や魚など主菜のおかずをしっかりと食べる！



のどごしのよいめんや冷たいサラダばかり食べていると栄養バランスが崩れてしまいます。揚げ物やカレー、スパイスを効かせたエスニック料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずもしっかり食べましょう。

冷房のかけすぎに注意！



体を冷やし体調を崩すことがあります。朝夕の涼しい時間には外で体を動かしたり、暑い日中でも扇風機を利用して温度を下げすぎないようにする。また就寝時はタイマーを使うなど工夫してみましょう。

食中毒に気をつける！



夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは必ず行い、生ものは避け、中までよく火を通してから食べましょう。冷蔵庫を過信せず、できた料理はなるべく早く食べきりましょう。